Lunes 11 de agosto del 2025 · Carlos Salinas Guerrero

el Popular

S/1.00



"AFECTA HERMANDAD CON PERÚ"

Ex presidente Uribe critica a Petro por lío por isla Santa Rosa.



HOY NUEVO COLECCIONABLE

MENÚ SEMANAL

Primera entrega

Carpeta+ índice+lámina 1

¿Buscas más ideas para cocinar?"

El Popular te trae este lindo coleccionable con entradas, sopas, segundos y postres fáciles de preparar para el almuerzo de todos los días. Son 49 láminas que te harán resolver rápidamente qué cocinar rico cada día. Así conseguirás para tu familia una alimentación equilibrada entre vitaminas, minerales y otros nutrientes sin hacer grandes malabares o gastos exagerados.

ES ACUSADÓ POR MÉDICA DE VIOLACIÓN

METEN PRESO A CORONEL

Oficial PNP estará 9 meses en prisión preventiva. Víctima afirma que él le invitó pisco sour y que perdió el conocimiento en Mi Barrunto. Cuando despertó estaba semidesnuda en la calle.

Poder Judicial dice que hay suficientes indicios para imputar a oficial. PÁGINA 2



LUIS SÁNCHEZ (DUEÑO DE MI BARRUNTO)

JAIME ARTICA LA TORRE (CORONEL PNP)

CORONEL PNP ES DENUNCIADO POR MÉDICA POR VIOLACIÓN SEXUAL

Cárcel para jefe de la SUAT

✚ PJ dictó nueve meses de prisión preventiva para Artica La Torre.
✚ Fiscalía considera que hay elementos suficientes para considerar la medida restrictiva.



ARTICA NIEGA LA DENUNCIA, PERO PODER JUDICIAL CREE QUE VÍCTIMA DICE LA VERDAD

Óscar Chumpitaz

El Poder Judicial dictó nueve meses de prisión preventiva para el jefe de la Sub Unidad de Acciones Táctica (SUAT) Lima Centro, coronel PNP Jaime Artica La Torre, investigado por el presunto delito de violación sexual en agravio de una médica de 31 años, que fue atacada y abandonada a su suerte, en La Victoria.

Así lo informó el Ministerio Público a través de su cuenta en la red social X.

El oficial buscó convencer a los jueces que el caso era una venganza. El fallo fue dictado al filo de la medianoche del sábado por jueces que pusieron fin así a casi seis días de detención preliminar del oficial.

Durante el proceso, Artica negó rotundamente haber agredido sexualmente a la joven. Sostuvo que era una falsa denuncia. El Tribunal no le creyó.

El Ministerio Público le imputa a Jaime Artica La Torre, el presunto delito de violación, ocurrido el 1 de agosto. La acusación sostiene que la víctima se encontraba en estado de incapacidad para dar su libre consentimiento. La Fiscalía sostiene que existía elementos suficientes para considerar la medida restrictiva.

VÍCTIMA PERDIÓ CONOCIMIENTO

Como se sabe, la víctima reveló a la Fiscalía que ella había aceptado una invitación y que ambos acudieron a la cebichería Mi Barrunto.

La mujer indicó que en el local mencionado "le trajeron un pisco sour, lo terminó y se fue al baño. Regresó y ya había otro".

Luego de tomar ese último trago, agregó en su declaración, perdió el conocimiento y al despertar, se encontraba abandonada y semidesnuda a las afueras del lugar. También indicó que no se acuerda de nada.

Según los estudios médicos realizados a la mujer indican que su cuerpo tiene lesiones e indicios de haber sido víctima de abuso sexual.

Durante la investigación, la camioneta Toyota blanca 4x4 en la que el coronel trasladó a la víctima se convirtió en uno de los elementos claves.



IMÁGENES DE LA VÍCTIMA EN MI BARRUNTO, DONDE LLEGÓ A ALMORZAR CON EL OFICIAL. Y ACABÓ, ASEGURA, ABUSADA

VERSIÓN DE CEVICHERÍA

En declaraciones a Panamericana Televisión, el propietario de Mi Barrunto, Luis Sánchez, indicó que el coronel y la médica ingresaron y salieron por voluntad propia. Aseguró que las cámaras de seguridad no registraron ningún incidente extraño durante la estadía de ambos en la cevichería. "El hombre se retiró primero, y luego la señorita. Se fueron caminando como llegaron, hasta una camioneta blanca. No hubo tambaleos, ni empujones", indicó Sánchez.

La investigación determinará las responsabilidades concretas del imputado y el esclarecimiento de los hechos, mientras el oficial el oficial tendrá que permanecer en prisión.

POR AGREDIR FÍSICAMENTE A MUJER Y MENOR

Policías detenidos



IMÁGENES DE LA AGRESIÓN SE HIZO VIRAL EN LAS REDES SOCIALES.

CAÑETE. Los tres efectivos de la Policía Nacional, quienes fueron grabados agrediendo a una madre de familia y su menor hija en en esta ciudad, fueron detenidos.

El incidente ocurrió en el asentamiento humano Familias Unidas, donde Patricia Tuanama y su hija de 16 años fueron brutalmente agredidas por los uniformados. Incluso uno patea a las mujeres mientras están indefensas en el suelo.

El suboficial Jaime Abrahan Arias Luciani fue identificado como el principal agresor. Él y los otros agentes fueron denunciados por la PNP por abuso de autoridad y están detenidos por Departamento de Investigación Criminal de Chilca. Los efectivos permanecerán bajo custodia mientras avanza la investigación.

CUANDO TOMABA EMOLIENTE EN LINCE

Balean a hombre



VÍCTIMA SE VIENE RECUPERANDO.

Un ciudadano de Iquitos residente en Lima recibió tres impactos de bala tras conversar con dos sujetos a bordo de una moto en el cruce de la avenidas José Leal con Pezet en Lince la noche del último sábado. La víctima identificada como Anthony Rubio Arévalo (35) fue trasladado al Hospital Loayza por una unidad médica de los Bomberos.

La PNP analiza el móvil del ataque mientras continúa la búsqueda del sospechoso. La víctima que resultó herido evoluciona favorablemente. (Vania Ramos)

el Popular
Lunes 11 de agosto del 2025
Año 40 | Nº 14.990
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

SICARIOS LLEGARON EN DOS MOTOS Y DESATARON BALACERA EN HUAURA

Fiesta de cumpleaños acaba con un muerto y dos heridos

✚ Policía no descarta que ataque haya sido por posible venganza.

Carlos Lara porras

HUAURA. Una fiesta de cumpleaños terminó en un baño de sangre. Una persona fue asesinada y dos hombres resultaron heridos en una balacera que ocurrió en el distrito de Hualmay, provincia de Huaura, el último sábado.

La alegría que se vivía en la fiesta, en la que estaban familiares y amistades, se vio interrumpida cuando un grupo de desconocidos llegaron a bordo de dos motocicletas.

Los delincuentes, sin mediar palabra alguna, abrieron fuego desde la calle. Los proyectiles impactaron en la fachada de la vivienda y en varios vehículos estacionados en el exterior generando terror entre los presentes.

Producto del ataque, los heridos fueron trasladados al Hospital Regional de Huacho, donde lamentablemente falleció Elvis Paredes, de 22 años.

Los otros heridos fueron identificados como Carlos Conde Mattos y César William Aranda García.



ATAQUE OCURRIÓ EN PLENA CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS.



Brutal ataque

En la escena del crimen, la Policía encontró once casquillos de bala, lo que refleja la brutalidad del ataque que le costó la vida a Elvis Paredes, que apenas tenía 22 años.

POSIBLE VENGANZA

Según la investigación policial, por la modalidad del ataque, no se descarta que se trate de una venganza dirigida contra algunos de los asistentes a la reunión en Hualmay. Sin embargo, el móvil exacto viene siendo investigado.

Los moradores se mostraron sorprendidos por el ataque y señalan que los heridos y la víctima mortal no tenían problemas con nadie y que les extraña lo sucedido.

FUERON SECUESTRADOS EN ECUADOR

Rescatan a peruanos

Agentes de la Policía de Ecuador rescataron a una pareja de peruanos que habían sido secuestrados en Guayaquil, a donde llegaron en plan de turismo.

La intervención se realizó el último sábado en seis allanamientos en los barrios Nueva Prosperina, El Fortín, Nuevo Guayaquil y Flor de Bastión, donde se detuvo a Yandri Francisco Tuárez (23), Luis Samuel Ramírez Pozo (30) y un adolescente de 17 años.

Los captores, según la policía ecuatoriana, exigían el pago de 50 mil dólares para la liberación de la pareja peruana de 43 y 28 años, quienes tras ser rescatados fueron llevados a un centro de salud, donde se reportó que se encuentran en buen estado físico.

CAPTORES FUERON DETENIDOS.

EN CORTO



AUTO CHOCA CON METROPOLITANO Y DEJA 7 HERIDOS

Siete heridos dejó el choque de un bus del Metropolitano con un automóvil en el cruce de la avenida Francisco Bolognesi y el jirón Santa Rosa, en el distrito de Barranco. El siniestro ocurrió ayer por la mañana. Según la información preliminar, el vehículo particular habría invadido la vía exclusiva en la estación Balta. Los heridos fueron llevados al Hospital Casimiro Ulloa.



POLICÍA CAPTURA A LOS CHIVATOS DEL CENTRO

HUANCAYO. Agentes del Grupo Terna intervinieron un inmueble conocido como la 'Casa Escondida', donde se ejercía la prostitución y se cometían hurtos a los clientes. La intervención se dio tras la denuncia de un parroquiano, a quien le habrían robado 350 soles, mediante Yape. Los intervenidos formarían parte de la banda delictiva Los Chivatos del Centro.



EL OTRO DE LOS SUJETOS IMPLICADO EN EL CASO ESTÁ SIENDO BUSCADO.

CON CÓMPLICE SE LLEVÓ MÁS DE 2 MIL SOLES

Capturan a ladrón de minimarket en SJL

La Policía capturó a uno de los delincuentes que hace unos días robaron un minimarket en el distrito de San Juan de Lurigancho llevándose más de 2 mil soles.



Los fascinerosos aprovecharon la nula seguridad en el lugar para ingresar armados al establecimiento comercial en la zona de Huáscar para amenazar a los dueños y llevarse el dinero de las ganancias.

Agentes de la unidad especial Halcones Negros de la Policía Nacional detuvieron a uno de los sujetos implicados en el asalto. Las investigaciones continúan para atrapar al otro hampón.

La población exige mayor seguridad a las autoridades aunque desconfía de la misma Policía, debido a los numerosos casos de corrupción donde se han visto involucrados malos agentes. Además temen hacer denuncias ante posibles represalias por parte de los criminales.

LE DISPARON EN LA CABEZA Y SU AMIGO ESTÁ HERIDO

Asesinan a hombre

Sicarios asesinaron a un hombre y dejaron gravemente herido a su amigo en un ataque en el distrito del Carmen de la Legua, en el Callao. El atentado ocurrió la noche del sábado frente a un parque del asentamiento humano Señor de los Milagros. El occiso fue identificado como Daniel Franco Anicama (37), quien recibió dos disparos en la cabeza, luego de jugar un partido de fulbito, junto a su amigo Alberto Vidal de la Cruz (31).

Ambos fueron interceptados por dos sicarios que llegaron en una moto y abrieron fuego.



CRIMEN EN CARMEN DE LA LEGUA.

Vidal Cruz recibió un disparo en el rostro y fue llevado al hospital Daniel Alcides Carrión, Su estado es crítico.

EXPRESIDENTE ÁLVARO URIBE CRITICA DENUNCIA DE PETRO CONTRA EL PERÚ POR ISLA SANTA ROSA

“Le hace daño a Colombia”

✚ Le recuerda que nuestro país es un socio para la protección del Amazonas y contra el terrorismo.





PETRO SUMA CRÍTICAS EN SU PROPIO PAÍS, ESTA VEZ DEL EXPRESIDENTE ÁLVARO URIBE.

El expresidente colombiano Álvaro Uribe defendió la hermandad de su país con Perú, al que definió como un socio en la lucha contra los grupos armados ilegales, y propuso que se haga un dragado conjunto en la parte fronteriza del río Amazonas para resolver las diferencias surgidas la semana pasada por reclamos de Gustavo Petro.

“Perú es un hermano que ayuda a combatir el terrorismo y un socio para proteger el Amazonas. Otro daño se le hace a Colombia de continuar afectando la hermandad con el pueblo peruano y las relaciones con su Gobierno”, manifestó.

Asimismo, Uribe destacó que el país vecino ha colaborado activamente en el combate contra grupos armados, a diferencia del gobierno de Nicolás Maduro. De igual manera, señaló que durante su administración, el respaldo peruano fue determinante para desarticular el Frente Amazónico de las FARC.

“A diferencia de Maduro, el Perú ayuda a combatir el terrorismo. Durante el gobierno que presidí, la ayuda del Perú fue fundamental para desarticular el Frente Amazónico de la FARC, lo cual, con otras políticas, como aquella de promoción de facilidades turísticas ambientales, permitió que llegara el turismo ecológico al Amazonas. No se puede ignorar que ahora, nuevamente, el terrorismo hace presencia. Hace poco atacaron la base de Araracuara”, agregó.

Además, el político consideró que ambos países son aliados naturales para adelantar proyectos de protección del cauce y de la selva amazónica

“No tiene sentido tanto discurso ambiental si continúa la tala amazónica y la minería ilegal. Es doloroso que los gobiernos se olviden de Familias Guarda Bosques que actualmente haría perfecta combinación con los bonos verdes”, agregó el líder del Centro Democrático.

Cabe recordar que el expresidente cafetero, a comienzos del mes de agosto, fue condenado a 12 años de cárcel en régimen domiciliario por los delitos de fraude procesal y soborno en actuación penal (Omar Lozano).

Vuelo prohibido

La Cancillería de Perú remitió un comunicado oficial a la Embajada de Colombia en Lima para manifestar su inconformidad por el ingreso de una aeronave militar colombiana al espacio aéreo de nuestro país, específicamente sobre la localidad de Santa Rosa de Loreto.



LIO POR SANTA ROSA ES PRETEXTO PARA DESVIAR OTROS PROBLEMAS DE SU PAÍS.

PERIODISTA COLOMBIANA SOBRE PETRO

“Nos gobierna por X”

La periodista colombiana María Alejandra Trujillo criticó la gestión del mandatario Gustavo Petro y lamentó que este utilice su cuenta en X, antes Twitter, para anunciar temas tan delicados acerca de la soberanía nacional de su país.

“El gobierno ha sido manejado desde un Twitter. 140 caracteres son los que informan las decisiones del gobernante que tenemos hoy como presidente, lamentablemente metiéndonos siempre en pequeñas conjeturas y problemas bastantes onerosos que luego tenemos que salir a enfrentarlos”, señaló en RPP.

Además, Trujillo dice que la protesta de Petro contra el Gobierno peruano por supuestamente usurpar territorio, desvía la atención a los problemas más importantes que tiene el país.

EL MIMP SE PRONUNCIÓ EN CONTRA DE MEDIDA JUDICIAL A FAVOR DE CADILLO. .

MINISTERIO DE LA MUJER

Rechaza liberación de alcalde tras agresión

El Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables cuestionó la resolución del Primer Juzgado de Investigación de Huaura, que dispuso comparecencia con restricciones para el alcalde del poblado de Medio Mundo, distrito de Vegeta, región Lima Provincias, Diego Armando Cadillo Crisóstomo, investigado por las autoridades de agredir físicamente a su conviviente.

“Decisiones como esta pueden generar desconfianza en las víctimas que se animan a denunciar. En estos casos, se debe actuar con firmeza para proteger la integridad física y emocional de quienes puedan estar en riesgo”, indicó el MIMP a través de su cuenta de X.

PRESIDENTA DINA BOLUARTE EN INDONESIA

Recibida con honores



BOLUARTE SE REUNIRÁ HOY CON SU PAR DE INDONESIA.

La presidenta de la República, Dina Boluarte, fue recibida con honores en Yakarta, Indonesia, como parte del inicio de su visita de Estado. El viaje busca consolidar vínculos bilaterales y abrir nuevas oportunidades económicas para el Perú .

Acompañada por el canciller Elmer Schialer, la mandataria tiene previsto desarrollar una agenda oficial enfocada en la atracción de inversiones y el fortalecimiento de la política exterior del Perú.

Como primer punto de su agenda, la presidenta visitará la Cámara de Comercio e Industria de Indonesia, donde sostendrá encuentros con representantes del sector privado.

La cita servirá para presentar las oportunidades de inversión que ofrece el Perú en distintos sectores estratégicos.

ADVERTENCIA ES PARA AREQUIPA, PUNO, CUSCO, AYACUCHO, ENTRE OTROS

Frío en varias regiones del país llegará hasta -19 grados

✚ Las bajas temperaturas estarán acompañadas por ráfagas de viento.



LAS BAJAS TEMPERATURAS GOLPEARAN OCHO REGIONES DE LA SIERRA DEL PAÍS.

El Servicio Nacional de Meteorología e Hidrología del Perú (Senamhi) ha emitido una alerta naranja por frío extremo, con temperaturas que caerán hasta los -19 grados centígrados, en la sierra centro y sur del país a partir de hoy y hasta el miércoles. El organismo detalló que las bajas temperaturas golpearán las regiones Apurímac, Arequipa, Ayacucho, Cusco, Huancavelica, Moquegua, Puno y Tacna desde hoy.

Según el ente estatal, las bajas temperaturas estarán acompañadas de ráfagas de viento con velocidades próximas a los 45 km/h.

Se esperan temperaturas mínimas cercanas a los 0 °C en localidades ubicadas por encima de los 2,500 metros sobre el nivel del mar, alrededor de -4 °C en zonas sobre los 3,200 m.s.n.m., y valores próximos a -19 °C en áreas situadas por encima de los 4,000 m s. n. m. en la sierra sur, indfica el Senamhi.



Medidas urgentes

El Indeci recomienda tomar las medidas necesarias para cuidar la salud, así como cubrirse la cabeza, el rostro y la boca para evitar el ingreso de aire frío a los pulmones.

ALTERNATIVA AL MÉTODO PRESENCIAL

Habilitan censo digital



SE PUEDE REALIZAR DESDE CASA.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) puso en marcha el censo digital como alternativa al método presencial, ofreciendo a los hogares la posibilidad de completar el cuestionario desde casa utilizando una computadora, laptop, tablet o teléfono celular con conexión a internet.

Esta opción se activará si el empadronador no logra ubicar a los residentes tras varias visitas, si estos deciden no responder de forma presencial o si solicitan voluntariamente hacerlo en línea.

Para acceder, el representante del hogar —mayor de edad, residente habitual y conocedor de la información de todos los integrantes— deberá ingresar a la plataforma oficial del INEI, introducir el CUV y su número de DNI.

EN CORTO

PIDEN QUE LÍNEA 3 SE EXTIENDA HASTA ANCÓN

El alcalde de Ancón, Samuel Daza, solicitó al presidente de la Autoridad de Transporte Urbano para Lima y Callao (ATU), Jaime Romero, que se modifique el trazado del megaproyecto de la línea 3 del Metro de Lima, el cual conectará Comas con San Juan de Miraflores en tan solo 54 minutos. "La ATU es la encargada, según la ley, de planificar, de supervisar y también de ejecutar proyectos de transporte público que les den sostenibilidad a todos los ciudadanos de Lima", señaló Daza.

Habilitan carriles para el Corredor

El ATU habilitó ayer dos carriles exclusivos para el Corredor Morado en la avenida 9 de Diciembre (ex Paseo Colón), específicamente entre la Plaza Grau y el jirón Washington.

La medida forma parte del plan de desvíos por las obras de la estación Central de la Línea 2 del Metro de Lima, ubicada en el cruce de las avenidas Garcilaso de la Vega y Paseo Colón.

Los carriles garantizarán la operatividad del servicio durante la ejecución de los trabajos, que incluyen una futura conexión subterránea entre las Líneas 1 y 2 del Metro.



EDICTO MATRIMONIAL

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 250 del Código Civil, hago saber que:

Don: ALBERTO MARIANO FRANCISCO FERNANDEZ ACEVEDO DNI N° 07833342 Edad: 67 Años – Estado Civil: DIVORCIADO Natural de: LIMA-LIMA-MIRAFLORES Nacionalidad: PERUANA Ocupación: INGENIERO MECÁNICO Domicilio: RIVERA NORTE 614 DPTO. 105 URBANIZACIÓN CASCO URBANO DISTRITO DE SAN BARTOLO	Doña: YSABEL CECILIA PALACIOS DIAS DNI N° 09121673 Edad: 67 Años – Estado Civil: DIVORCIADA Natural de: LIMA-LIMA-CHORRILLOS Nacionalidad: PERUANA Ocupación: ECONOMISTA Domicilio: RIVERA NORTE 614 DPTO. 105 URBANIZACIÓN CASCO URBANO DISTRITO DE SAN BARTOLO

Expediente Matrimonial N° 6282-2025/MDSB

Pretenden contraer matrimonio civil ante esta Municipalidad, las personas que conozcan causales de impedimento, podrán denunciarlas dentro del término de Ley de 8 días, conforme lo establece en forma prescrita en el Artículo 253 del Código Civil.

San Bartolo, 07 de agosto del 2025

Mery Adriana Gatica Rodriguez
Sub-gerente De DEMUNA Reg. Civil
Prog. Sociales Y Part Vecinal

MASACRE SUCEDIÓ EN MUNICIPIO RURAL DE ECUADOR

Sicarios matan a balazos a ocho en ingreso a discoteca

✚ Una de las víctimas era hermano del alcalde y propietario del local.

QUITO. Ocho personas murieron el domingo luego de que un grupo de hombres armados disparara contra una multitud en los exteriores de una discoteca en un municipio rural del suroeste de Ecuador. Los atacantes llegaron al sitio en dos camionetas y abrieron fuego contra un grupo de personas que tomaban alcohol en la vía pública, en horas de la madrugada en el cantón Santa Lucía, en la provincia del Guayas. Entre las víctimas mortales se encuentra un hombre identificado como Jorge Urquizo, hermano del alcalde de ese municipio y propietario de la discoteca. La policía encontró a "varias personas heridas y siete cadáveres", dijo el coronel Javier Chango en una rueda de prensa ayer. Una octava persona murió mientras era atendida en un hospital local y otras dos permanecen heridas.



OTRAS DOS PERSONAS QUE ESTABAN BEBIENDO LICOR RESULTARON HERIDAS.

EN CORTO

SOBREVIVE COLGADO EN TREN DE ALTA VELOCIDAD

VIENA. Un hombre sobrevivió colgado de un tren austriaco de alta velocidad, indicó la empresa estatal de ferrocarriles, al parecer cuando el tren partió el sábado mientras él fumaba un cigarrillo en el andén. El hombre se agarró a la puerta exterior en la tarde del sábado en St Poelten, oeste de Viena, dijo a AFP el portavoz de los ferrocarriles Herbert Hofer, y luego fue subido a bordo tras una parada de emergencia. "Es muy irresponsable, este tipo de cosas termina por lo regular con una muerte", añadió.

TRUMP LES PIDE SE VAYAN DE WASHINGTON

Quiere 'limpiar' capital de personas sin hogar


TAMBIÉN SE DIRIGIÓ A LOS CRIMINALES Y MÁS BIEN LES PIDIÓ NO SE VAYAN PARA METERLOS EN AL CÁRCEL.

WASHINGTON. El presidente de EE.UU., Donald Trump, instó ayer a las personas sin hogar a abandonar Washington "inmediatamente", asegurando que el gobierno les proporcionaría refugio "lejos" de la capital. El mandatario tiene previsto ofrecer una rueda de prensa el lunes para presentar su plan para que la ciudad sea "más segura y (más) hermosa que nunca". "Las personas sin hogar deben irse, inmeditamente. Les daremos alojamiento, pero lejos de la capital", escribió en su plataforma Truth Social. Dirigiéndose a "los criminales" advirtió luego: "No tienen por qué irse. Los meteremos en la cárcel, donde pertenecen".

VERÓNICA GONZÁLEZ

"SIGUE JUGANDO Y MANIPULANDO..."

✚ Responde a Josimar y le advierte que si contará la verdad de lo sucecido en España, salsero se vería en más problemas.

Omar Lozano

iDesmiente a salsero! Josimar sigue en el ojo de la tormenta, desde que su 'prima' decidió desenmascararlo a través de las redes sociales.

Verónica González, la joven que paseó de la mano con el cantante por España, rompió su silencio en la plataforma de Instarándula.

Después de revelar públicamente que Josimar sí le habría coqueteado durante días, la voluptosa venezolana decidió subir en su cuenta de Instagram un particular video del cantante, en el que aprovechó para escribir un potente mensaje en contra del salsero.

"Tú seguramente eras el prototipo de muchas. Sigue jugando con el dolor ajeno y manipulando", señaló la joven al inicio de su mensaje.

"La diferencia entre tú y yo, es que yo sí me comporté a la altura y lo sabes... y no lo digo todo, por qué si digo todo, sabes perfectamente cuáles serán las consecuencias. Me encargaré de lo que tú y yo solo sabemos", advirtió Verónica González.

Finalmente, compartió un nuevo misil contra Josimar, asegurando que pagará todas las cosas malas que está haciendo.

"El que no debe, nada teme. Las pagarás todas", subrayó.



Lo deja como 'Pinocho'

Verónica González comentó cómo había conocido con Josimar y se vieron en España. "Escribe por Instagram, me pide mi número y me dijo que estaba soltero, hablamos de nuestras relaciones pasadas y tengo audios de él hablando mal de María Fe", afirmó.

CON SUS HIJOS

En tanto, María Fe Saldaña publicó un emotivo video en su Instagram con un contundente mensaje, en el que aparece compartiendo tiernos momentos con los dos hijos que tiene con Josimar.

"Podrás ser reemplazable en miles de lugares, menos aquí. Jamás aquí", escribió.

DAYANITA

SE ARREPIENTE DE DEJAR PROGRAMA DE JB

✚ Humorista le pide perdón a sus excompañeros.



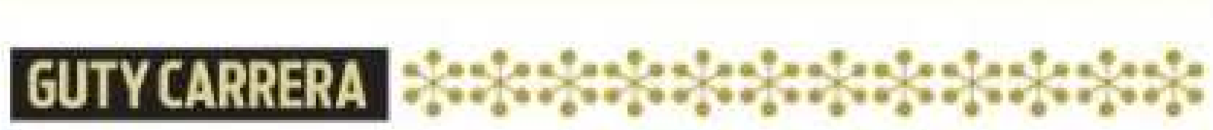
¿Dio marcha atrás? Dayanita habló abiertamente sobre el difícil momento que marcó su salida del reconocido programa humorístico liderado por Jorge Benavides.

La artista reveló que su decisión de dejar el espacio fue impulsiva y se mostró arrepentida por la forma en la que manejó la situación.

"Haber dejado el programa donde me habían dado la segunda oportunidad, fue porque me sentí acorralada con lo que había pasado", reconoció Dayanita, visiblemente marcada por el arrepentimiento.

La actriz pucallpina lamenta el impacto que su partida tuvo en sus excompañeros, quienes no estaban involucrados directamente en el conflicto.

"Yo sé que ellos no tienen la culpa, pero el problema soy yo siempre", sostuvo, expresando remordimiento por haber afectado al grupo con su decisión, acotó. (OL)



GUTY CARRERA

PRESENTE EN TELEMUNDO

✚ Participó en el conocido programa Hoy día.

El modelo y exchico reality Guty Carrera está demostrando que sigue creciendo en el espectáculo internacional y actualmente se consolida en la conducción de los programas En casa con Telemundo y Hoy día de la cadena internacional. Hace unos días demostró su buen desenvolvimiento frente a las pantallas del matutino junto a conductor Carlos Adyan, recibiendo al Grupo 5.



SE DESTACA EN EL EXTRANJERO.

"Para mí recibir al Grupo 5 es especial porque es chévere que los peruanos triunfen en el extranjero, además son un grupo emblemático de la cumbia", señaló Guty Carrera.

DARINKA RAMÍREZ

NIEGA ATAQUES A MAMÁ DE LA "FOQUITA"

✚ Desmiente haber hablado mal de abuela de su hijita.

✚ "Ella no tiene la culpa de los problemas de una persona mayor consciente", aclaró.

Omar Lozano

¡Marca su distancia con exsuegra! Darinka Ramírez, madre de la hija menor de Jefferson Farfán, negó categóricamente haber arremetido contra Rosario Guadalupe, madre del exfutbolista, tras un informe televisivo que sugería lo contrario.

La joven se mostró indignada y aseguró que sus declaraciones fueron sacadas de contexto. No obstante, admitió que la relación con la abuela de su hija es distante debido a problemas con el exjugador.

"Me mandaron esto y jamás arremetería contra la señora. Es familia de mi hija y ella no tiene la culpa de los problemas de una persona mayor consciente, pero a veces las noticias las publican para sacar todo fuera de plano", expresó a través de sus redes sociales.

Además, la influencer dejó claro que, aunque doña Charo, como le dicen de cariño, siempre será la abuela de su hija, no es una presencia constante en su vida.

Según indicó la ex de la 'Foquita', esta ausencia se debe directamente a sus conflictos con Farfán, con quien mantiene una relación tensa desde hace varios años.

"No está presente"

Finalmente, Darinka Ramírez sostuvo que la madre de Jefferson Farfán no tiene una cercanía con su nieta por los problemas que tienen con Farfán. "Lo que si dije es que no es abuela presente, pero es obvio por los problemas con el padre de mi hija", afirmó.

"Ella es la abuela, no el padre. No saquen noticias que no tienen nada qué ver". Darinka Ramnírez.

NO ASISTIÓ A AUDIENCIA

Cabe precisar que este pronunciamien ga poco despu que Jefferson F no asistiera a u diencia de con ción solicitada p rinka Ramírez.

Recordemos cita buscaba lle acuerdos sobre nutención y bie de su hija en com

La ausenci exfutbolista g comentarios prensa de espe los y volvió a su vida person el centro de la ción mediática.

EN CORTO



MAURO LIONEL LA ROMPE EN COMBRE DE TALENTOS PERUANOS

El aclamado director de orquesta Maestro Dayner Tafur-Díaz, ganador del prestigioso German Conducting Award, se encontró con el joven y brillante compositor peruano, Mauro Lionel Malca, galardonado en Londres en el Global Child Prodigy Awards por su innovadora obra. Este emotivo encuentro tuvo lugar en el marco de la exitosa "Gala de Retorno" dirigida por el Maestro Tafur en el Gran Teatro Nacional, donde Mauro Lionel fue especialmente invitado para presenciar el espectáculo y conocer al reconocido Director. El abrazo simbólico entre ambos artistas representa la vibrante actualidad y el prometedor porvenir de la música peruana en el escenario mundial.

ESTRELLA TORRES

"ME RESBALA, ME DA IGUAL"

Cantante responde a los insultos que recibió por parte de Leslie Shaw hacia su físico.



¡Enfrentada a rubia! Estrella Torres llegó como invitada al programa de la Chola Chabuca y era inevitable no preguntar por la tremenda polémica que se ha generado con Leslie Shaw, con quien, según la cumbiambera, no tiene una amistad.

"Es una compañera musical, obviamente, que siempre he respetado por su trayectoria, por lo lindo que hace todos sus shows y bueno, es respeto lo que siento", aclaró.

Sin embargo, la joven cantante indicó que el duro comentario de la ahora cumbiambera, de quien considera se pasó de 'la raya' (por bularse de su físico), pero confirmó que en estos momentos no le interesa en lo absoluto lo que pueda decir de ella.

"Con el físico sí es un poquito chocante, porque yo me hice una operación, una liposucción por el hecho de que yo me sentía un poco insegura de mi cuerpo, ¿no? Ahora me siento bien, ahora me resbala, me da igual", sostuvo.

PUNTO FINAL

Finalmente, Estrella Torres ha decidido ponerles punto final a los problemas con Leslie Shaw, pues no es su costumbre.

"Yo creo que todo tiene un límite, yo creo que lo ideal es darnos la mano entre peruanos y no hablar mal, no pelearnos. Hasta aquí podemos dejar este tema de las broncas, tanto con su fandom, como con ella", indicó. (Omar Lozano).

to lle-
és de
Farfán
na au-
cilia-
or Da-

que la
egar a
la ma-
nestar
aún.
a del
eneró
en la
ctácu-
poner
al en
aten-

CRISTAL VENCIÓ 1-0 A MELGAR Y RECUPERÓ EL LIDERARATO

Puntero celestial

Wisdom anotó para rimenses y ambos equipos terminaron con diez hombres.

Carlos Lara Porras

Celeste aunque le cueste. Ese es Sporting Cristal que se impuso por la mínima cuenta a FBC Melgar y recuperó la punta del Torneo Clausura.

Ante un lleno total en el Alberto Gallardo, lo cual no se veía desde hace tiempo, el cuadro cervecero mostró aplomo para sacar adelante el partido ante un rival directo que estuvo cerca de marcar ante un remate de Bernardo Cuesta que Diego Enríquez salvó en gran intervención.

Minutos después, a los 21', el equipo celeste se complicó por la expulsión de Irven Ávila, tras la revisión del VAR, por una falta contra Pier Barrios.

A partir de ahí, el encuentro se tornó friccionado, trabado en el mediocampo, en el que ambos equipos trataban de manejar el partido. Producto de la aspereza fue expulsado por doble amonestación Leonel González, en el equipo mistiano.

Cuando se jugaban seis minutos de tiempo adicional, Ian Wisdom inició una jugada en la que tocó la pelota con Christofer Gonzales, quien se la devolvió y el 26, por su número en la camiseta, sacó un fuerte remate bajo e inauguró el marcador.

RESISTIÓ BIEN

En el segundo tiempo, Melgar pasó a tener el control de la pelota, pero no tuvo ideas y profundidad en sus avances para romper la férrea defensa rimense que resistió bien sin complicaciones.

Sobre el minuto 27 se dio el debut de Luis Abram, flamante contratación de Cristal. ingresó por Fernando Pacheco para poner el candado en la defensa celeste.

Cristal sumó 13 puntos, mismo puntaje que Universitario, pero por mejor diferencia de goles es el puntero del Clausura. En tanto, Melgar se queda con 5.

TABLA DE POSICIONES

EQUIPOS	PJ	DIF	PTS
1. Sporting Cristal	5	+11	13
2. Universitario	5	+7	13
3. Cusco FC	4	+10	10
4. Garcilaso	4	+4	8
5. Alianza Lima	5	0	8
6. Sport Huancayo	5	0	7
7. ADT	4	-2	6
8. Los Chankas	4	-4	6
9. Cienciano	5	+1	5
10. Binacional	4	0	5
11. Juan Pablo II	5	-2	5
12. FBC Melgar	5	-2	5
13. Atlético Grau	4	-2	4
14. Ayacucho FC	5	-3	4
15. Sport Boys	5	-5	4
16. A. Atlético	4	-2	3
17. A. Universidad	4	-3	3
18. Comerciantes	4	-3	2
19. UTC	3	-2	1

Partidos de hoy: Alianza Atlético vs. UTC, Garcilaso vs. Alianza Universidad.

Los Chankas derrotó 3-2 a Atlético Grau

ANDAHUAYLAS. Los Chankas hizo respetar su fortín de Andahuaylas y se impuso por 3-2 a Atlético Grau en un vibrante partido.

En las postrimerías del primer tiempo, la visita se puso en ventaja por medio de un penal que hizo efectivo el arquero Patricio Álvarez.

En el complemento, el cuadro guerrero remontó con anotaciones de Jordan Givin (8') y Oshiro Takeuchi (11'). El cuadro piurano lograría el empate por medio de Christopher Olivares (29'). Y cuando se jugaba tiempo adicional, Isaac Camargo le dio el triunfo a Los Chankas, a través de la vía del penal. De otro lado, en Chongoyape, Juan Pablo II y Binacional empataron 0-0. Hoy, en Sullana, Alianza Atlético recibirá a UTC (3.00 p.m.) y en Cusco, Garcilaso chocará con Alianza Universidad (7.00 p.m.).



Junior de Barranquilla quiere a Cueva

Christian Cueva podría cambiar de camiseta próximamente. Y es que Aladino es pretendido por el Junior de Barranquilla.

El entrenador colombiano Édgar Ospina reveló el interés del cuadro cafetero por el mediocampista peruano, que pertenece a las filas de Emelec. "Ya le dieron un telefonazo a Cueva. Esta se la doy, ya le timbraron de Junior de Barranquilla, porque él no está muy a gusto en Emelec. Que le pregunten a Alberto Rodríguez qué tal pagan en Junior de Barranquilla. Telefonazo, ya le pegaron porque necesitan a un jugador de avanzada en la parte de arriba", señaló 'Peinadito' en el programa Habla Sensei.

Cueva, quien tiene contrato con Emelec hasta junio del 2026, será baja hoy ante Deportivo Cuenca en la liga ecuatoriana por estar lesionado.



SE MOLESTÓ CON JUGADORES DE 'U'

Fossati dio café cargado

• DT les reclamó por goles errados contra el Boys.


FOSSATI RECONOCIÓ LOS ERRORES DE SU EQUIPO.

Más allá del triunfo ante Sport Boys que le dio a Universitario el primer lugar del Torneo Clausura, Jorge Fossati no tuvo reparos en manifestar su molestia por el desempeño de su equipo.

Y es que el enfado del 'Nono' es porque esperaba que su equipo tuviera una actuación destacada, ya que era la última prueba de cara al partido con Palmeiras. "Si en algo me quedo totalmente insatisfecho es que no convertimos en un porcentaje medianamente normal de acuerdo a las situaciones que creamos. Goles que se erran en un lado te embocan en otro", señaló el entrenador uruguayo.

Fossati también se refirió en el error de Williams Riveros que casi termina en gol de Boys. "Se equivoca una vez el 'paragua' (Riveros), te pasa un error de esos y lo puedes pagar carísimo cuando tuviste muchas, así que me parece que es por ahí", subrayó.

CONCENTRACIÓN RÍGIDA

El plantel de Universitario iniciará hoy una concentración rígida de cara al partido del jueves ante Palmeiras por el duelo de ida de los octavos de final de la Copa Libertadores. Luego del cotejo los jugadores serán liberados.

El sábado el cuadro crema viajará a Huancayo y el lunes se volverá a concentrar para el partido de vuelta contra Palmeiras, el 21 de agosto en Sao Paulo.



Reyes no sigue en Boys

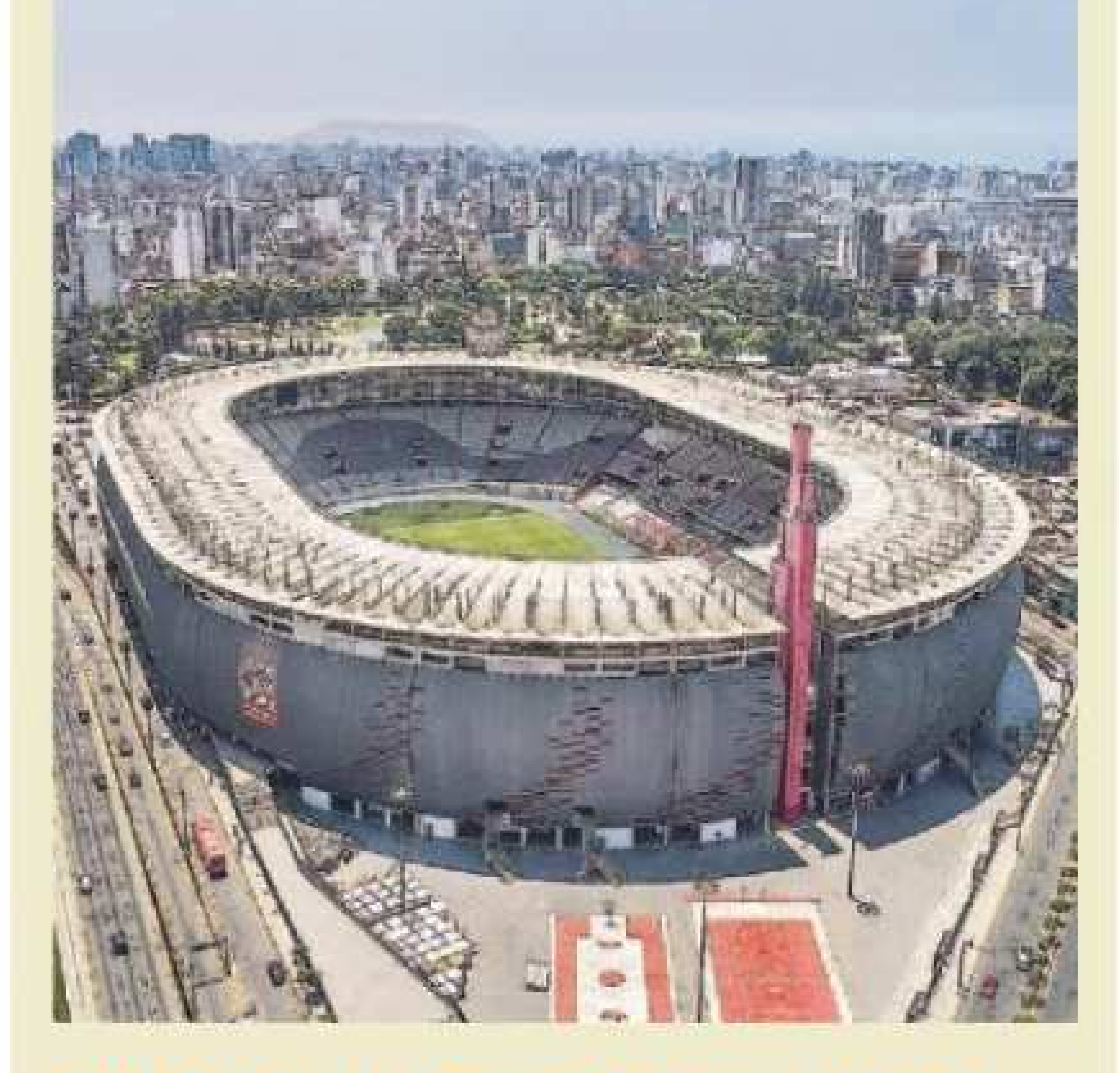
Arturo Reyes no seguirá como entrenador de Sport Boys. La derrota ante Universitario fue el detonante para que la dirigencia del club rosado tome la decisión con el técnico colombiano, quien desde hace semanas era cuestionado por su manera de trabajo y los malos resultados del equipo.



Grimaldo puntero

RIGA. Con la presencia de Joao Grimaldo, Riga superó por 2-0 al Grobina y se mantiene como líder de la liga de Letonia.

Grimaldo ingresó al campo a los 60 minutos en reemplazo de Brian Peña. Riga sumó 67 puntos y se mantiene como líder del torneo tras jugarse la fecha 26.



GRACIAS AL APOYO DE CONMEBOL

El Nacional tendrá mayor capacidad

El Gobierno nacional, a través del Instituto Peruano del Deporte (IPD), inició conversaciones de cooperación técnica con representantes de la Conmebol para la remodelación, intervención y construcción de los estadios de fútbol en nuestro país, empezando por el emblemático Estadio Nacional.

El presidente del IPD, Federico Tong Hurtado, se reunió en Conmebol con el director de Operaciones y Competencias, Federico Nantes, con el fin de que en el aspecto técnico se pueda lograr una cooperación para la remodelación del Estadio Nacional, que no recibe intervención alguna desde el 2011. Además, se propone ampliarlo de 45 a 50 mil espectadores.

Además de la ampliación del aforo se mejorará las vías de acceso, iluminación y nuevo césped.

SAN MARCOS TAMBIÉN

Asimismo, el Estadio de la Universidad San Marcos será intervenido para solucionar la demanda de escenarios deportivos para el fútbol de las Ligas 1, 2 y 3. Es preciso señalar que en la Casa de la Selección y el estadio sanmarquino se utilizará nueva tecnología para el césped, implementando césped híbrido, entre otras innovaciones.

También se ha contemplado la construcción de un estadio para el fútbol femenino en el Complejo Deportivo de Villa María del Triunfo.



NO CREEN QUE VAYA A DEFENDERSE

Bolívar respeta a Cienciano

LA PAZ. Flavio Robatto, entrenador de Bolívar, señaló que el partido del miércoles (5:00 p.m.) ante Cienciano en La Paz, por los octavos de final de la Copa Sudamericana, será complicado. "Cienciano es buen equipo, no creo que lo veamos metiéndose atrás. Por lo que analizamos, creo que no se definirá en los primeros 90 minutos, pero será importante la diferencia de gol", indicó el técnico argentino, tras el triunfo (5-0) de Bolívar ante Real Tomayapo por el torneo local.

El cotejo de vuelta entre Cienciano y Bolívar se jugará el miércoles 20 de agosto en el Cusco.



ERYCK CASTILLO SE PERFILA COMO TITULAR.

CULEBRA SERÍA TITULAR ANTE LA CATÓLICA

Castillo se mete al once

Buenas noticias en Alianza Lima de cara al partido del miércoles ante Universidad Católica de Ecuador por los octavos de final de la Copa Sudamericana. Eryck Castillo ha evolucionado favorablemente de la lesión en el tobillo y todo apunta que sería inicialista en dicho cotejo.

La 'Culebra' será evaluado por el comando técnico del cuadro blanquiazul y posiblemente sea considerado en el partido de práctica de hoy. Trascendió que en caso no arranque como titular, Castillo podría ir al banco y ser una de las primeras opciones de recambio en el equipo de Néstor Gorosito.

Asimismo, Paolo Guerrero también superó su lesión en el tobillo y es un hecho que será titular ante la Católica.

De otro lado, Universidad Católica llegará hoy para jugar contra Alianza Lima. Se concentrará en el Hotel Hyatt de San Isidro y entrenará en la cancha de Sporting Cristal.

TODOS LOS DÍAS ENCUENTRA LAS LÁMINAS DEL NUEVO COLECCIONABLE MENÚ SEMANAL

Mañana no te pierdas la receta de un sabroso y clásico ají de pollo

Con las nuevas recetas que llegan todos los días comienza a armar un nuevo recetario para tu hogar, y cocina rico y nutritivo.

LAS MEJORES RECETAS LAS ENCUENTRAS SIEMPRE CON EL POPULAR.

Resolver rápidamente qué cocinar cada día es una tarea que se nos puede complicar porque hay que preparar con lo que tenemos a mano o lo que podemos comprar, sin repetir los platos y, además, pensando en una alimentación equilibrada entre vitaminas, minerales y otros nutrientes sin hacer grandes malabares o gastos exagerados.

Pensando en ello, El Popular presenta su nuevo coleccionable Menú Semanal, que te da ideas prácticas y variadas para planificar el almuerzo de la semana.

MENÚ PLANIFICADO

Este nuevo y potente recetario de El Popular, ha sido pensado para acompañarte en la rutina diaria con un menú semanal que, por supuesto incluye entradas, sopas, segundos y postres, todos fáciles de preparar, nutritivos, sabrosos y muy accesibles a todos los bolsillos.

Cada lámina presenta una receta diferente, con ingredientes versátiles, instrucciones claras y consejos muy útiles.



Reportero ciudadano

Si quieres reportar un hecho delictivo que viste o del cual eres víctima, mándanos tu denuncia, pruebas o videos a nuestro WhatsApp: 9410-00000. Este número está disponible siempre y nuestro equipo dispuesto a investigar.

APRENDIENDO EN CASA

La pirámide alimenticia

¿Qué es y cómo funciona?

EL DATO

El origen de la pirámide que hoy conocemos nació en Estados Unidos en 1992. El Departamento de Agricultura de ese país fue el impulsor de esta guía.

La pirámide alimenticia, pirámide alimentaria, o también llamada pirámide nutricional, es una forma de mostrarnos de manera didáctica la cantidad de los diferentes grupos de alimentos que debemos consumir diariamente para mantenernos saludables.

En nutrición, la pirámide alimenticia es una referencia a la proporción que nuestro cuerpo necesita para mantener una dieta sana y balanceada. Por ejemplo, nos dice que a diario deberíamos consumir carbohidratos como arroz, legumbres (lentejitas, frejoles, pallares, etc.), granos y semillas, trigo, maíz, pan, etc. Todo esto debido a que los carbohidratos nos dan la energía que necesitamos a diario. Asimismo, nos dice que en nuestra alimentación deben estar incluidas las vitaminas, proteínas y minerales de las frutas, hortalizas y vegetales, así como los lácteos como leche o quesos y, por último, las grasas naturales, azúcares y aceites, pero en pocas cantidades.



¿Cómo es una alimentación saludable?

Una dieta equilibrada consiste en comer una adecuada proporción de cada alimento de manera continuada. Se puede comer de todo, pero siempre en su justa medida. En nuestra comida diaria se puede incluir todo tipo de alimentos de los diferentes niveles: hortalizas, frutas, aceites, lácteos, pescados, carnes, huevos, cereales, azúcares, etc. La buena alimentación depende también de la edad, el peso, la altura, la contextura y actividad física.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Cuando ganamos más dinero, tendemos a gastarlo más porque cambia nuestra percepción de la riqueza personal y pensamos que tenemos más de lo que tenemos.

LA RIQUEZA PERSONAL DEBE IR DE LA MANO CON CONOCIMIENTOS FINANCIEROS

Crece junto con TU EMPRENDIMIENTO

✚ Edúcate financieramente, págate un sueldo y diversifica tus ingresos.

Zoraida Peña H.



Concentrarte en hacer crecer tu emprendimiento es muy importante, pero muchas veces se deja de lado hacer crecer la riqueza personal, no solo desde el lado económico, sino también profesional. Por ello, aquí te presentamos algunos consejos de expertos para lograr el crecimiento de tu riqueza personal.



AHORRAR PARA TU RETIRO ES TAMBIÉN PARTE DE LA RIQUEZA PERSONAL.

TOMA EN CUENTA

Separar tus finanzas personales. Mantén claramente diferenciadas las finanzas personales de las de tu emprendimiento. Abre cuentas bancarias y líneas de crédito separadas para tu negocio. No cubras gastos personales con dinero de la empresa.

Págate a ti mismo. Destina cada mes un porcentaje de los ingresos de tu negocio al ahorro o la inversión. Programa transferencias hacia fondos para el retiro, cuentas de inversión o de ahorro.

Diversifica tus fuentes de ingreso. apostarlo todo a una sola fuente es una estrategia arriesgada. Un emprendedor inteligente diversifica sus ingresos más allá de su actividad principal.

Buena planificación fiscal. Busca un contador público que se especialice en pequeñas empresas y sea proactivo.

Invierte en educación financiera. Conocer los fundamentos de la inversión, los impuestos y las finanzas personales te permite maximizar tus ingresos y tomar mejores decisiones.

Educación financiera

Giancarlo Cafferata (*)

PRÉSTAMOS PARA TU NEGOCIO: ¿CUÁNDO SÍ Y CUÁNDO NO?

Te recomiendo evaluar tres aspectos clave antes de endeudarte.

Primero, asegúrate de que tu negocio ya genere ganancias estables durante al menos seis meses. Los préstamos deben servir para crecer, no para sobrevivir.

Segundo, calcula bien la cuota mensual no debe exceder el 30% de tu ganancia promedio mensual. Esta regla te permitirá pagar sin comprometer las ventas diarias de tu negocio.

Tercero, define claramente el destino del dinero. Conviene pedir préstamos para comprar maquinaria, ampliar el local o adquirir stock de productos que se vendan rápido. No te endeudes para pagar gastos personales o pagar deudas antiguas.

Por último, no olvides comparar siempre las tasas de interés.

* Director de TalentUp: Capacitación & Emprendimiento

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacinal de Salud

Pollo sabroso con verduras

INGREDIENTES

- 1/2 kg de pollo.
- 3 papas.
- 1 zanahoria.
- 1 choclo.
- 1 cebolla.
- 1 pimiento.
- 2 tomates.
- 1 cda. de maicena.
- 3 ramitas de albahaca.
- 1 cda. de ají colorado.
- 1 cda. de culantro picado.
- 1 cdta. de ajo molido.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Picar el pollo en trozos pequeños, sazonar con ajos, sal y pimienta y dorar. Luego agregar las zanahorias en rodajas, las hojas de albahaca y continuar la cocción un par de minutos y reservar. Aparte, dorar la cebolla en cuadritos con ajo, ají colorado, agregar tomate picado y el pimiento en trozos pequeños. Licuar la preparación verter sobre el pollo, agregar la maicena disuelta en agua cocinar a fuego bajo hasta espesar. Por último, echar el culantro picado y servir con arroz.

Secreto del Chef
Puedes acompañar el guiso con papas sancochadas o camotes asados.

TIPS

1 NO SEAS UNA PERSONA IMPULSIVA

Racionaliza tus compras y piénsalo dos veces antes de gastar a lo loco. Esos pequeños gastos que no están sustentados en una necesidad real te pueden llevar a la ruina. Evita las tentaciones: si vas a un supermercado o centro comercial pasa el menor tiempo posible.



2 PAGA EN EFECTIVO CONSUMOS COTIDIANOS

Evita usar la tarjeta de crédito para pagar tus consumos cotidianos. No vale la pena endeudarte por montos pequeños cuando terminarás pagando más en intereses, comisiones y más, que por lo que gastaste en sí. Si vas a usar una tarjeta, que solo sea la de débito. Olvida las deudas innecesarias.



3 APROVECHA EL WHATSAPP BUSINESS

Usar esta herramienta es de gran ayuda. Agiliza y facilita tus procesos de venta, brinda seguridad a tus clientes: les da confianza pues te percibirán como un emprendedor actualizado, innovador, digitalizado y que sabe lo que hace. Te permitirá interactuar personalmente con tus clientes.



Gaturro



Sudoku

5			3		4	2	6	
	3	2			6			
		4		2			7	8
	4		7				9	
	7	3			1	8		
		1	4		8	7		6
	6	9		1				5
			2	5	9			3
1		5				9	8	

Las 7 diferencias

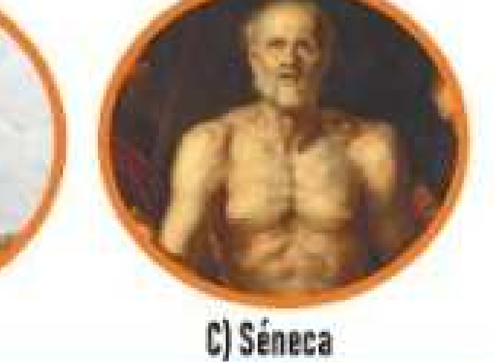


Estos dos dibujos parecen iguales, pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

¿Quién lo dijo?

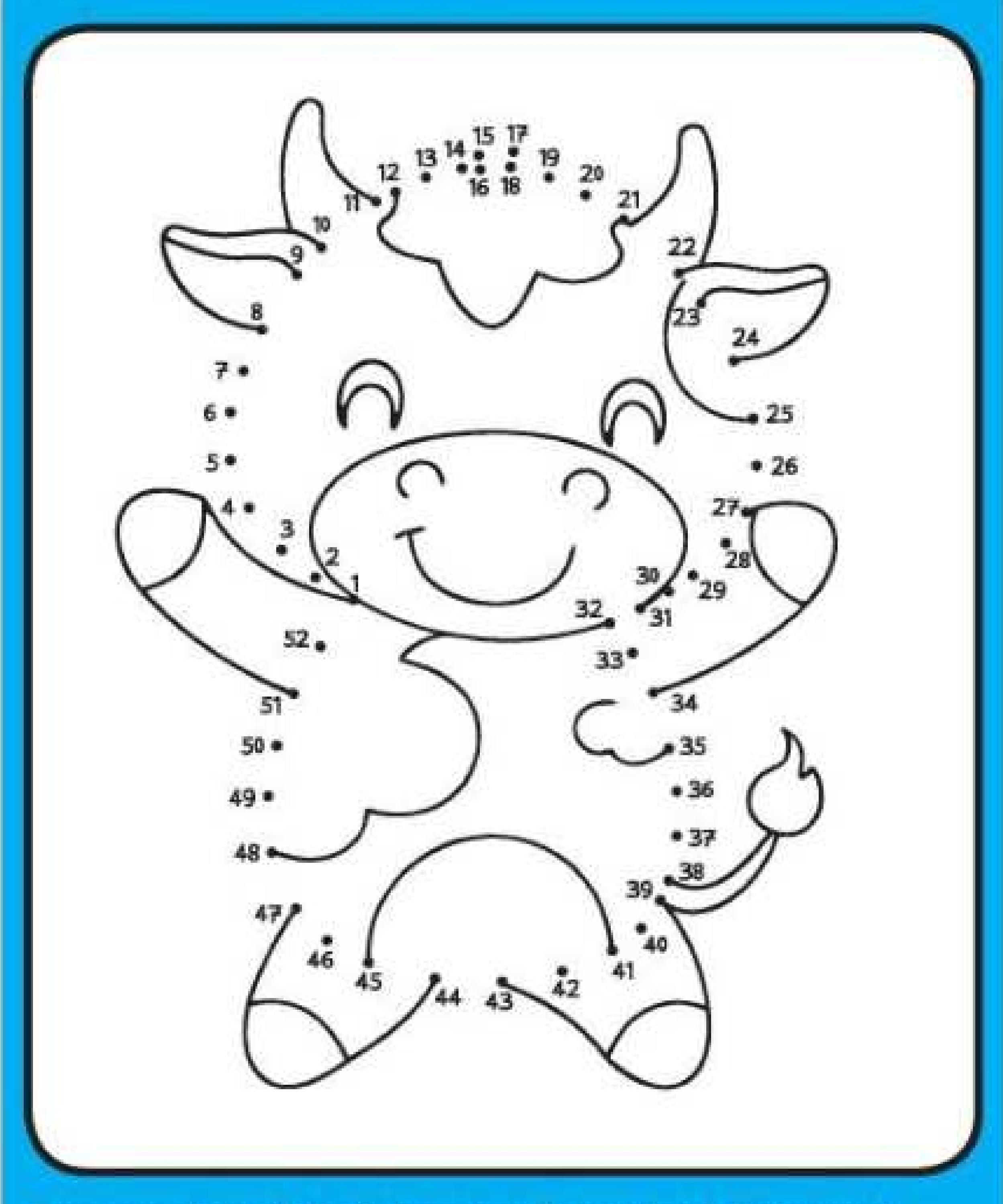
"El conocimiento que no se convierte en acción es inútil."





A) Khalil Gibran — B) Buda — C) Séneca

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

Me deja a la mitad

Entre dos amigas: Lo que más odio de mi marido es que empiece a contarme un chiste y que me deje a la mitad. Pues lo que más odio yo del mío es que me deje a la mitad y que después empiece a contarme un chiste.

acertijo

Dormir mejor

¿Es verdad que la cebolla roja nos ayuda a dormir mejor?

Soluciones de ayer

LUIS
RESH ARM
OS CANOA
SORUD DR
AJA INRI
FER ERARIO EL
DIFIA G RUAM
ANEOM UA-I AA
WN LU ELCOLT
SETOP ZBIALA
OJON LE OREOROD
N RAKAD POR
ATES OTO
ANISTON
SEPMEK E
OCHMANN

H K D V C A W Z L N F U I A C I S I F A T E M Q
J B M P G R A D O A Z X D F D I O K Q T R L H E
M U I N T E R A C C I O N Y I A Q U M H Z C R P
O J R G W D T W A X O I L U S T R A D O S E F S
D S E N Q M P D N Z M V J Y C Q F D L H W X A K
E O L C T E R S T N S Q K E I D F H C T X V M Z
R D A J Y L R B E N P C F W P T P V O B T U E O
N O T M D A K X C T L N Z R L R E Y M U E X T N
I T I C A B O D E W O I J Z I F N Y P C O W A O
S E V N B V O Z D J H T X E N I S L R O L A B I
T M O W X J Y A E Z U K A G A N A P E B O N E C
A Z S N W P T A N F G O K L R D O Y N I G I D A
S D A D E I R A T N E M E L P M O C S J I V F L
B D T F R Y M S E V J P C H O N R L I T A I X E
Q W E H Z I S N S P V D A M R Y E Q O B X D S V
F K M C R Z O L O I N S Q A D P S O N E M J X E
C G A U W H I I P Z F S A E D I N L R H S O B R
Z M S G O E F V F D A N A C I F O S O L I F Y J
M Z A M E S A K W V J R T X U F I L O S O F I A
V Y B R Z W S L K B Q P O S I T I V I S T A S X
G R M Z B S E E H V R T P J U A J E I B W F T Q
E P G C N M D C R I S T I A N I S M O A Q P U F
D W S R A Z I D N U F O R P B C V Z Z Y I V O Q
B C S H N O I C A R A P E S G L D X U T H F J V



7	5	1	2	3	9	4	8	6
3	4	8	1	6	5	9	2	7
9	6	2	7	4	8	5	3	1
8	7	9	6	2	1	3	4	5
1	2	5	4	9	3	7	6	8
6	3	4	5	8	7	2	1	9
4	1	6	9	7	2	8	5	3
2	8	7	3	5	6	1	9	4
5	9	3	8	1	4	6	7	2

El acertijo: Investigadores descubren que la sangre de ratones jóvenes al inyectársela a los viejos logra rejuvenecerlos, estos experimentos en un futuro podría aplicarse en humanos, lo que podría avanzar bastante en la cura de enfermedades como el Alzheimer y en si el envejecimiento, que podrían ser prevenidas por la transfusión de la vigorosa sangre joven.

¿Quién lo dijo?: George Orwell.

Sopa de letras

L	R	D	A	D	E	S	L	A	F	J	N	Y	X	U	T	A	Q	W	D	S	B	S	H
V	K	V	Y	R	T	N	D	J	E	H	N	R	C	K	E	O	W	Z	A	A	E	A	P
U	S	I	B	O	E	P	I	N	X	W	J	T	L	D	R	U	M	I	D	U	N	T	V
Y	Z	A	H	C	Q	L	U	H	L	C	B	M	I	E	P	G	F	Q	I	G	A	R	X
W	D	V	O	R	S	N	A	A	I	C	N	E	T	S	I	X	E	A	L	I	D	A	Z
S	D	Q	N	J	C	G	O	T	W	L	P	E	T	J	A	B	D	N	A	T	A	D	C
L	G	K	M	I	O	X	Q	F	I	S	I	L	A	B	Q	W	T	I	E	N	D	I	N
Z	Y	E	A	G	K	S	J	V	M	V	X	S	D	T	G	E	I	B	R	A	R	C	J
D	H	D	H	U	Y	B	N	M	S	X	A	K	M	A	P	B	H	M	S	O	E	I	A
F	O	O	U	N	G	I	K	O	W	Z	J	V	I	O	J	Q	Y	O	M	K	V	O	W
S	I	A	M	P	O	S	I	C	I	O	N	R	T	Y	U	O	J	C	V	B	X	N	P
Z	F	L	C	B	D	N	T	Y	Q	C	O	H	U	C	I	A	J	R	O	S	E	E	V
O	P	A	O	I	R	X	M	C	Y	E	A	U	P	N	C	K	I	B	F	O	D	S	L
B	R	I	D	S	T	E	W	G	T	H	D	M	O	Q	I	A	Z	A	D	I	D	E	M
J	E	S	E	T	O	E	X	G	Z	I	F	C	R	U	O	Y	Q	A	M	L	R	D	O
E	S	H	F	N	D	F	A	K	S	M	B	E	P	I	S	Y	F	A	V	R	C	G	Z
T	U	W	I	J	X	Q	I	T	B	X	R	P	E	Y	F	V	E	R	R	O	R	T	G
I	P	N	E	M	A	D	C	C	E	P	T	R	B	H	K	A	W	E	J	X	Q	S	G
V	O	C	N	I	D	N	A	O	A	M	F	H	C	Y	M	A	P	L	B	K	G	T	N
A	N	Z	D	E	R	W	X	O	S	E	L	B	I	T	P	E	C	S	U	S	N	H	Y
P	E	Z	E	L	U	M	B	R	O	M	S	I	V	I	T	I	N	G	O	C	M	N	J
G	N	K	I	T	R	O	L	Z	W	A	H	C	D	L	A	R	O	M	Q	P	Z	L	J
S	Y	U	G	S	A	R	O	G	A	T	O	R	P	T	H	O	W	O	B	C	W	T	G
L	V	Z	A	M	Y	E	F	I	N	P	R	P	R	O	P	I	E	D	A	D	E	S	G

TEORÍA DEL ERROR

- ☐ AFIRMACIÓN
- ☐ ANTIGUAS
- ☐ COGNITIVISMO
- ☐ COMBINA
- ☐ DEFIENDE
- ☐ ENUNCIADOS
- ☐ ERROR
- ☐ EXISTENCIA
- ☐ FALSEDAD
- ☐ FILOSÓFICA
- ☐ HOMBRE
- ☐ IDEA
- ☐ JUICIOS
- ☐ MEDIDA
- ☐ METAÉTICA
- ☐ MORAL
- ☐ NIHILISMO
- ☐ OBJETIVA
- ☐ POSICIÓN
- ☐ PRESUPONEN
- ☐ PROPIEDADES
- ☐ PROTÁGORAS
- ☐ REALIDAD
- ☐ RELATIVA
- ☐ SUSCEPTIBLES
- ☐ TEORÍA
- ☐ TRADICIONES
- ☐ VERDAD

Consultorio sentimental

Me estoy arrepintiendo de casarme

MARGARITA (28). Faltan dos meses para casarme, pero ahora ya no estoy tan segura de ello. No sé qué puedo hacer, me siento en una encrucijada. A raíz de los preparativos y trámites que toda novia tiene que realizar, conocí a una persona que me ha hecho dudar sobre el amor que siento por mi novio. Ahora, contra todo pronóstico, estoy muy confundida y no sé qué puedo hacer. Estoy muy ilusionada con este chico que incluso me ha pedido que lo deje todo para irme de viaje con él, a pesar de que sabe que estoy comprometida. La verdad, es una situación difícil. Quiero a mi novio y me da pena romperle el corazón. ¡Ayúdeme!



RESPUESTA

Querida Margarita, el paso que vas a dar es crucial en tu vida. Es importante que pienses bien las cosas y no actúes de forma apresurada y cometas un error por el cual puedas arrepentirte toda tu vida. Tómate un tiempo para meditar las cosas con calma y en seguida tienes que ser bien sincera con tu novio. Suerte.

Dra. Cora Song corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 972709222
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Los obstáculos te obligarían a replantearte nuevas formas de resolver tus problemas, hoy llegarán nuevas ideas. Acércate y aclara las diferencias, esa persona está molesta, pero te escuchará.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Te sentirás satisfecho con los resultados logrados, es posible que recibas una compensación financiera. Le darás otra oportunidad a esa persona, esta vez todo será mucho más estable.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Sales de asuntos burocráticos complejos y retomas las actividades que estabas descuidando. No se trata de sentirte culpable por los conflictos, tienes que buscar enmendar los errores.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
No dejes de insistir, solo la presión hará que esa persona tome en serio la devolución de ese dinero. En el amor, analizar los hechos te hacen pensar que no es el momento de buscar una reconciliación.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No tomes a la ligera esa responsabilidad, hay cosas que podrían salirse de control por falta de supervisión. En el amor, trata de no imponerte y escucha a esa persona, solo así lograrás entenderla.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tus decisiones serán observadas por quienes desaprueban tu gestión, sé cauto y reflexiona antes de definir. En el amor, no te conviene guardarte los temores, es el momento de hablar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Tendrás que hablar de presupuestos o pagos con alguien impositivo, usa tu poder de convencimiento. En lo afectivo, esa persona desea entregarse, pero nota muchas dudas en ti, reflexiona.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Es mejor evitar las rivalidades, enfrentarte con otros solo generaría mayor tensión y no es conveniente. En lo sentimental, logras manejar tus emociones, esa persona notará los cambios.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Divide bien tus tiempos y conserva los ánimos, es posible que dilates actividades y dejes pendiente otras. Toma iniciativas y podrás recuperar el contacto con esa persona que extrañas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
No te sientes cómodo con la actitud impositiva de un superior, recorta las distancias y trata de dialogar. Paciencia con ese tema familiar que te preocupa, hoy empiezas a ver las soluciones.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Es posible que seas testigo de alguna situación injusta, no ignores la situación y toma medidas. Tendrás la compañía de una persona de buen humor, te contagiará sus ánimos y su alegría.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Iniciarás un proyecto creativo, te sentirás inspirado y lograrás desarrollarlo en poco tiempo. Liberas tus emociones de resentimientos y tristezas, te sentirás en armonía contigo mismo.



TIC...TIC... EL RELOJ · APODO DE ESAU · CLORO · TITANIO · 2 NOTA MUSICAL · DATIVO Y ACUSATIVO · ACCION DE MARCAR · REGLA DE DIBUJO · RIBERA DEL MAR (PL.) · AZUFRE · CROMO · CRIBA GRANDE · PAGAR EN EFECTIVO · LATINA · VOLFRAMIO, FOSFORO · ESPECIE DE HONGO · PADRE · GRITO VEHEMENTE · VOCAL "I" EN PLURAL · INDICA EL LUGAR · 19 Y 12 DEL ABCE · PADRE DE RAMSES II · SANTO (ABREV.) · A...O.U · REY (PORTUGUES) · NEON · PAR DE ASES · CIUDAD DE CAJAMARCA · CRISTIANO RONALDO · CINC · LUTECIO · OJO (INGL.) · ALABANZA · PATRONO · LA ULTIMA · OSCAR IBAÑEZ · ANTIGUA NOTA DO · MUGIDO · ...VICTORIA ...MOLINA · ESCUCHE · ADJETIVO POSESIVO · 150 (ROM.) · ADMIRADOR · HACIA (INGL.) · 600 (ROM.) · CABEZA DE CABILDO · PRIMERAS VOCALES · MOLIBDENO · COLEGIO NACIONAL · LA GRIEGA · SONIDO DE LA VOZ · LA PRIMERA · CESIO · MISTER (ABREV.) · 4 NOTA MUSICAL · SIGNO ZODIACAL · SI (QUECHUA) · DENTAL · INTELIGENCIA ARTIFICIAL · SIRVE PARA ATACAR O DEFENDERSE · INTERJECC. DE ANIMO

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

Linaza: nutrición para la piel

La linaza, también conocida como semilla de lino, ofrece múltiples beneficios para la salud cutánea. Su riqueza en fibra, mucílagos, pectinas, lignanos, omega-3, antioxidantes y minerales como el zinc la convierte en un recurso valioso para quienes buscan una piel más sana, protegida y nutrida.

Uno de los principales aportes de la linaza al cuidado de la piel es su capacidad para suavizar, hidratar y reparar. Actúa como un calmante natural frente a irritaciones, dermatitis, eccemas, psoriasis o piel agrietada por el frío o la resequedad ambiental. Este efecto se debe a su contenido en mucílagos y pectinas, que crean una película protectora sobre la piel, disminuyendo la pérdida de agua y favoreciendo la regeneración de la barrera cutánea.

Además, la linaza contiene compuestos con acción antibacteriana, como los ácidos acético, málico, ferúlico y clorogénico, junto con aminoácidos como la cisteína y nutrientes como la luteína. Estos componentes colaboran con la defensa natural de la piel frente a agresiones externas, al mismo tiempo que promueven una limpieza suave y respetuosa.

Otro beneficio clave es su acción vulneraria, es decir, su capacidad para favorecer la cicatrización y la reparación de tejidos. Por eso, la linaza es útil no solo para el rostro, sino también para zonas resecas o irritadas del cuerpo.

Gracias a sus lignanos, con propiedades fitoestrogénicas y antioxidantes, también puede ayudar a equilibrar desequilibrios hormonales que se reflejan en la piel, como acné en el ciclo menstrual o sequedad durante la menopausia.

Incluir linaza en la rutina diaria, ya sea como mascarilla, cataplasma o incluso en la alimentación, representa una estrategia integral para mantener la piel nutrida desde adentro y cuidada desde afuera. Una semilla sencilla, pero con un potencial enorme.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 8:30 a.m. por Radio Felicidad
Canal de YouTube: @BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

WASHINGTON. La NASA, a través del róver Perseverance, captó una panorámica de Marte con el cielo despejado, revelando detalles geológicos, una "roca flotante" y el terreno más antiguo explorado hasta ahora.



Presos atendieron en boda de agente

BUENOS AIRES. Cuatro presos en una pequeña localidad de Argentina vivieron una particular jornada en libertad cuando debieron cocinar, servir y limpiar el salón de fiestas de la boda del policía a cargo de la comisaría local, quien ha sido condenado por abuso de autoridad. En mayo del 2024, el inspector Cristian Martín Galván celebró su casamiento a una cuadra de la comisaría de Lonquimay, a unos 600 km al oeste de Buenos Aires, y dispuso que cuatro presos trabajaran en el festejo. Tras la fiesta, volvieron caminando por su cuenta a su lugar de detención.